

Być seniorem – to brzmi dumnie!

Autor: Oliwia Chełstowska



Dlaczego osoby starsze są ważne w naszym życiu i powinniśmy je szanować?

Jakie aktywności podejmują seniorzy w naszej gminie?

Co można zrobić, aby swoją jesień życia przeżyć przyjemnie i aktywnie?

Jeśli ciekawia Was odpowiedzi na postawione pytania, koniecznie przeczytajcie poniższy artykuł!

Starość - też radość!

Nie napiszę tu nic odkrywczego, otóż starzejemy się od momentu urodzenia! Tak, bez wyjątku, proces ten dotyczy każdego z nas. Starość definiowana jest jako późny okres naszego życia. Bardziej szczegółowo terminem tym określamy ostatni okres egzystencji człowieka. Ale kiedy dokładnie się on zaczyna? Czy od momentu osiągnięcia wieku emerytalnego a może znacznie później? Kiedy mężczyźni, a kiedy dla przykładu kobiety?

Długo się nad tym zastanawiałam i myślę, że nie ma jednoznacznej odpowiedzi, ponieważ starość należy postrzegać nie tylko jako liczbę przeżytych lat ale również w kategoriach osobistej decyzji. To od nas będzie zależało czy i kiedy zaczniemy czuć się starymi ludźmi. Sprzyja temu społeczne przyzwolenie na wychodzenie poza stereotypowe zachowania a także współczesne możliwości aktywności seniorów na wielu płaszczyznach życia społecznego i osobistego. Myślę, że odbiór osób starszych różni się w zależności od społeczeństwa czy kultury. To, jak młodzi ludzie postrzegają starość, może wpływać na sposób, w jaki seniorzy są traktowani w społeczeństwie i jak sami się czują. W niektórych kulturach traktowani są z szacunkiem i uznaniem jako źródło mądrości i doświadczenia. W innych starość może być marginalizowana lub postrzegana negatywnie. Wydaje się jednak niezmienną zasadą, że bez względu na to, w jakim społeczeństwie żyjemy, proces starzenia się człowieka jest naturalną częścią życia ludzkiego, która powinna być oswojona od najmłodszych lat i zarządzana w społecznie zdrowy sposób.

Seniorzy wchodząc w okres jesieni życia mogą zdecydowanie bardziej cieszyć się spokojem, mając więcej wolnego czasu na realizację swoich pasji oraz możliwością spędzenia nielimitowanego czasu z rodziną czy wnukami. To czas na rozwijanie własnych aktywności. Patrząc lokalnie kojarzy mi się to z ich aktywizacją w serockim Klubie Aktywnego Seniora. Bardzo często mamy okazję spotykać w naszej szkole jego przedstawicieli, przy okazji różnych uroczystości i akcji społecznych. Pan Sławomir Jackowski i pani Grażyna Staniszevska zawsze bardzo aktywnie, pełni wigoru i pomysłów angażują uczniów do zabawy i aktywności fizycznej. To są zawsze bardzo pozytywne spotkania i odmiana od codzienności szkolnej, za co jesteśmy wdzięczni. Patrząc na tak pogodnych seniorów, myślę bardzo pozytywnie o starości, która może być okresem, gdy ludzie osiągają spokój ducha i mogą cieszyć się życiem bez presji zawodowej i rodzicielskiej. Ponadto liczne badania pokazują, że starość to czas wzrostu poziomu samopoczucia a spadek poziomem stresu u człowieka.

Mimo wszystko, warto uzmysłowić sobie, że wiek nic nie przekreśla, więc wszelkie aktywności i hobby są dostępne dla wszystkich. Warto realizować swoje pasje i spełniać marzenia, aktywnie spędzać

czas w klubach seniora, kołach emeryta, itp.

A profity? Nowe znajomości, lepsze samopoczucie, więcej aktywności, brak życiowej nudy!

Ciekawostka – kiedy obchodzimy Dzień Seniora?

Gdybym zapytała, kiedy odchodzimy Dzień Dziecka? Myślę, że chórem padłaby odpowiedź -"1 czerwca". Natomiast, gdy zadałabym pytanie o Dzień Seniora, odpowiedź mogłaby być trudniejsza. Dlaczego?

Po pierwsze nie wszyscy zdajemy sobie w ogóle sprawę, że istnieje Dzień Seniora.

Po drugie nie jest to popularne święto, ponieważ występuje kilkakrotnie w kalendarzu w różnych odślonach. Międzynarodowy Dzień Osób Starszych w Polsce obchodzimy 1 października, natomiast Europejski Dzień Seniora datuje się na 20 października. A kiedy jest Ogólnopolski i Światowy Dzień Seniora?

W kalendarzu przypada na dzień 14 listopada.

Z czego wynika ta rozbieżność dat i które święto jest Waszym zdaniem najważniejsze? I czy codzienność seniorów oby na pewno ma wiele wspólnego ze świętem?



Myślę, że mimo różnych dat, cele ogólne tych wydarzeń są te same:

- promowanie aktywności osób starszych w życiu społecznym w naszej gminie,
- integrację seniorów z młodszymi pokoleniami,
- zwiększenie świadomości społecznej na temat potrzeb i problemów osób starszych,
- celebrowanie wkładu seniorów w rozwój społeczeństwa,
- propagowanie zdrowego i aktywnego stylu życia wśród osób starszych,
- zwrócenie uwagi na kwestie związane z opieką nad seniorami.

Celebrowanie w naszej społeczności lokalnej Dnia Seniora wpisuje się także w szerszy trend społeczny związany z faktem starzenia się społeczeństwa i potrzebą zwrócenia uwagi na konieczność zmiany podejścia do roli osób starszych. Święto to w zasadzie powinno być obchodzone 365 dni w roku, bo wartość doświadczenia i mądrości seniorów jest przekazywana nam młodemu pokoleniu każdego dnia w naszych domach rodzinnych.

Tajemnice udanego życia senioralnego?

Jak pokazują badania ogromny wpływ na dobrostan seniorów ma wcześniejsze dobre przygotowanie się do tego okresu. Do najważniejszych punktów należą:



- zdrowie i sprawność fizyczna to priorytet, warto regularnie się badać i dbać o kondycję,
- dobre relacje rodzinne i przyjazne kontakty z ludźmi to fundament szczęśliwego życia,
- stabilność finansowa jest ważne, oszczędzanie i mądre planowanie budżetu gwarantują ekonomiczny spokój ducha,
- aktywność i rozwój osobisty odgrywają istotną rolę, czy to poprzez pielęgnowanie hobby, podróże czy naukę nowych umiejętności,
- utrzymanie życia towarzyskiego ze znajomymi, nie tylko z pracy, ale także z przyjaciółmi o podobnych zainteresowaniach buduje zdrową psychikę w dojrzałym wieku.

„Olimpiada zawsze młodych” w Serocku.



To bardzo ciekawa inicjatywa zorganizowana w tym roku 23 sierpnia przez Władze Miasta Serock, Serockie Inwestycje Samorządowe oraz Radę Seniorów. Miała ona miejsce na boisku sportowym koło naszej szkoły w Jadwisinie. Seniorzy rywalizowali ze sobą indywidualnie i w grupach w różnych konkurencjach sportowych. Wszyscy mieli świetną zabawę a spotkanie przebiegło w przyjaznej atmosferze. Pogoda, jak zwykle nad jadwińskim niebem, nie zawiodła. Postawa sportowa seniorów była godna naśladowania, zwłaszcza, dla młodych osób. Niestety, smutna rzeczywistość jest taka, że pediatrzy biją na alarm, gdyż dzieci i młodzieży z nadwagą przybywa w zawrotnym tempie. Wzrasta nam pokolenie osób mających niedostateczny poziom regularnej aktywności fizycznej. Bez ruchu ani rusz! Nie ma innej drogi, by

być w dobrej sportowej formie. Bierzmy dobry przykład z naszych aktywnych serockich seniorów.

Młodzi do akcji! „Herbatka dla seniora”



Szkolne Koło Wolontariatu w Szkole Podstawowej w Jadwisinie corocznie organizuje akcję „Herbatka dla Seniora”. W tym roku dzięki ogromnemu sercu i wsparciu rodziców, uczniów i pracowników szkoły przekazaliśmy dary materialne dla Domu Seniora Barka w Serocku. W ten symboliczny sposób chcemy zaznaczyć naszą postawą obecność w życiu lokalnym, solidaryzując się z osobami starszymi, samotnymi, borykającymi się czasem z chorobami przewlekłymi oraz niepełnosprawnością. Taki bezinteresowny dar z siebie nie wymaga przecież dużo wysiłku, a daje ogromną satysfakcję darczyńcom. Było to niewątpliwie piękne, międzypokoleniowe spotkanie oraz życiowa lekcja empatii i życzliwości. Prawdą jest, że człowiek jest tyle wart, ile może dać z siebie innym.

Podsumowując...



Powinniśmy zawsze pamiętać, że seniorzy stanowią nieodłączną i bardzo ważną część naszego społeczeństwa. Miejmy zawsze na uwadze fakt, że wiek nie stanowi żadnych ograniczeń. Najważniejsze jest, aby człowiek na każdym etapie życia potrafił mądrze i efektywnie ten czas wykorzystać, by nie bać się spełniać swoich marzeń i dążyć do wyznaczonych życiowych celów! Kluczem do zdrowego starzenia się jest aktywność fizyczna i zdrowy styl życia a także relacje z innymi. Najlepiej być aktywnym całe życie – dotyczy to zarówno ciała, jak i umysłu, wówczas łatwiej zachować sprawność i zdrowie na emeryturze. Zadbajmy o to, byśmy na każdym etapie naszego życia, mogli w pełni z tych lat korzystać.

Zapamiętajmy, że najlepszym nauczycielem jest doświadczenie, a nikt nie ma go więcej niż seniorzy!